

# Gurken-Raita



## Zutaten

- 1 TL Kreuzkümmelsamen (Kuminsamen)
- 375 g Naturjoghurt
- 1/2 Salatgurke
- 1 frische rote oder grüne Pfefferschote ohne Kerne
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll frischer Koriander
- 1 Handvoll frische Minze
- Salz
- Jalapeño Tabasco (grüne Pfeffersauce)



1. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen.

2. Joghurt in einer Servierschüssel verschlagen. Evtl. mit 2-3 EL Wasser verdünnen.



3. Gurke schälen und in kleine Stücke schneiden. Pfefferschote, Zwiebeln, Koriander und Minze hacken.



4. Alles zusammen mit Kreuzkümmel zum Joghurt geben, gut vermischen und mit Salz und Tabasco abschmecken. Bis zum Servieren 10-20 Minuten kalt stellen.



## Tipps

- ★ Zu: Salat oder anderes Gemüse, Kichererbsen-Curry